

Утверждаю:
Директор МБОУ «ОЛИ
а.Хабез им.Хапсировой Е.М.»

Е.Р.Китова



**Примерное двухнедельное меню
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«ОЛИ а.Хабез им.Хапсировой Е.М.»**

а.Хабез

Двухнедельное примерное меню для учащихся от 12 лет и старше на осенне-зимний период

	Завтраки	Обеды	Полдник	Ужин
1 Д Е Н Ь		Салат из свежей капусты 120 Суп картофельный с вермишелью 300 Гуляш из говядины 120 Каша гречневая рассыпчатая 180 Компот из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 145	Плюшка новомосковская 80 Сок фруктовый 200	Котлета из птицы припущ 120 Каша пшенная рассыпчатая 100 Свекла тушеная 100 Соус сметанный с томатом 30 Чай с лимоном 7/200 Хлеб пшеничный. 100 Яблоки 150
2 Д Е Н Ь	Каша рисовая молочная 255 Какао с молоком 200 Сыр порциями 30 Масло сливочное 12 Хлеб пшеничный 100	Салат из моркови 120 Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной 10/300 Шницель из говядины 100 Макароны отварные 180 Соус томатный с овощами 50 Сок фруктовый 200 Хлеб пшеничный 145	Пряники 50 Кофейный напиток с молоком 200	Салат витаминный 120 Рыба тушеная с овощами 120/100 Картофельное пюре 200 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный. 100 Бананы 180
3 Д Е Н Ь	Икра кабачковая 100 Омлет натуральный 250 Чай с лимоном 7/200 Масло сливочное 12 Хлеб пшеничный 100	Салат из свеклы с чесноком 100 Суп картофельный с пшеном 300 Плов из отварной говядины 70/180 Компот из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 145	Запеканка творожная 200 Сгущенное молоко 50 Кефир 200	Курица в соусе с томатом 120/70 Макароны отварные 180 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный. 100 Апельсин 170

Двухнедельное примерное меню для учащихся от 12 лет и старше на осенне-зимний период

4 Д Е Н Б	Каша Дружба молочная 255 Чай с сахаром 200 Сыр порциями 30 Масло сливочное 12 Хлеб пшеничный 100	Суп картофельный с горохом 300 Тефтели из говядины 100 Капуста свежая тушеная 200 Соус сметанный с томатом 30 Компот из свежих яблок 200 Хлеб пшеничный 145	Пряники 50 Молоко 200	Огурец соленый 100 Шницель рыбный натуральный 120 Картофельное пюре 180 Соус томатный с овощами 50 Чай с сахаром и лимоном 7/200 Хлеб пшеничный. 100 Банан 180
5 Д Е Н Б	Каша овсяная молочная 255 Чай с сахаром 200 Сыр порциями 30 Масло сливочное 12 Хлеб пшеничный 100	Суп картофельный с рисом 300 Котлета из говядины 100 Каша пшенная рассыпчатая 100 Свекла тушеная 100 Соус томатный с овощами 50 Компот из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 145	Сырники из творога 200 Сгущенное молоко 50 Кефир 200	Салат витаминный 120 Сосиски отварные 150 Картофель отварной с маслом 180 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный. 100 Яблоко 150
6 Д Е Н Б	Икра кабачковая 100 Яйцо отварное 40 Какао с молоком 200 Масло сливочное 12 Хлеб пшеничный 100	Салат из моркови 100 Рассольник ленинградский со сметаной 10/300 Жаркое по-домашнему 70/180 Сок фруктовый 200 Хлеб пшеничный 145 Киви 150		

Двухнедельное примерное меню для учащихся от 12 лет и старше на осенне-зимний период

7 Д Е Н Б		Салат из свеклы с чесноком 100 Суп картофельный с горохом 300 Тефтели из говядины с рисом 100 Соус томатный с овощами 50 Макароны отварные 180 Компот из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 145	Пряники 50 Сок фруктовый 200	Помидоры соленые 100 Птица запеченная 120 Картофель отварной с маслом 180 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный . 100 Апельсин 170
8 Д Е Н Б	Икра кабачковая 100 Омлет натуральный 250 Чай с сахаром и лимоном 7/200 Масло сливочное 12 Хлеб пшеничный 100	Салат из свежей капусты 120 Свекольник со сметаной 300 Бефстроганов из говядины 70/70 Каша гречневая рассыпчатая 180 Компот из свежих яблок 200 Хлеб пшеничный 145	Пирожок печенный с повидлом 80 Кофейный напиток с молоком 200	Винегрет овощной 120 Рыба тушеная с овощами 120/100 Картофельное пюре 180 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный. 100 Банан 180
9 Д Е Н Б	Каша овсяная молочная 255 Чай с сахаром 200 Сыр порциями 30 Масло сливочное 12 Хлеб пшеничный 100	Рассольник со сметаной 10/300 Котлеты из говядины 100 Капуста свежая тушеная 180 Соус томатный с овощами 50 Сок фруктовый 200 Хлеб пшеничный 145	Пудинг творожный 230 Сгущенное молоко 50 Кефир 200	Либжа с курицей 120/250 Каша пшенная 180 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный. 100 Киви 150
10 Д Е Н Б	Каша пшеничная молочная 255 Какао с молоком 200 Сыр порциями 30 Масло сливочное 12 Хлеб пшеничный 100	Салат из моркови 120 Борщ из св. капусты с картофелем 10/300 Плов из отварной говядины 70/180 Компот из свежих яблок 200 Хлеб пшеничный 145	Сдоба обыкновенная 80 Сок фруктовый 200	Огурец соленый 100 Рыба запеченная 120 Картофельное пюре 180 Соус томатный с овощами 50 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный. 100 Банан 180

Двухнедельное примерное меню для учащихся от 12 лет и старше на осенне-зимний период

11 Д Е Н Б	Каша манная молочная 255 Кофейный напиток с молоком 200 Сыр порциями 30 Масло сливочное 12 Хлеб пшеничный 100	Суп картофельный с рисом 300 Шницель из говядины 100 Макароны отварные 180 Соус сметанный с томатом 30 Компот из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 145	Сырники из творога 200 Сгущенное молоко 50 Кефир 200	Сосиски отварный 150 Каша гречневая рассыпчатая 100 Свекла тушенная 100 Соус томатный с овощами 50 Чай с сахаром и лимоном 7/200 Хлеб пшеничный 100 Яблоко 150
12 Д Е Н Б	Икра кабачковая 100 Яйцо отварное 40 Чай с сахаром 200 Масло сливочное 12 Хлеб пшеничный 100	Салат из свеклы с яблоками 100 Суп картофельный с пшеном 300 Жаркое по-домашнему 70/200 Сок фруктовый 200 Хлеб пшеничный 145 Апельсин 170		